

Dalai Lama
Ratschläge
des Herzens

Aufgezeichnet
und mit einem Vorwort von
Matthieu Ricard

Aus dem Französischen von
Ingrid Fischer-Schreiber

Diogenes

Inhalt

Vorwort

von Matthieu Ricard 9

Einleitung

An alle 19

DIE LEBENSALTER

An die jungen Menschen 25

An die Erwachsenen 34

An die alten Menschen 38

LEBENSLAGEN

An die Männer und Frauen 43

An alle, die ein Familienleben führen 46

An die Unverheirateten 55

An alle, die in Gemeinschaft mit anderen
leben 58

An alle, die im Überfluss leben 61

An alle, die in Armut leben 67

- An die Kranken 70
An die Behinderten und alle, die sie pflegen 73
An die Sterbenden und alle, die ihnen
beistehen 76
An alle, die viel arbeiten und wenig Freizeit
haben 82
An alle, die im Gefängnis sind und die sie
dorthin bringen 84
An die Homosexuellen 88

DIE FUNKTIONEN IN DER GESELLSCHAFT

- An die Politiker 93
An die Juristen 97
An alle, denen das Schicksal des Planeten am
Herzen liegt 101
An die Lehrer 103
An die Wissenschaftler 105
An die Geschäftsleute 107
An die Autoren und Journalisten 108
An die Bauern 112
An alle, die Krieg führen 116
An alle, die sich anderer Menschen
annehmen 120

DAS SPIRITUELLE LEBEN

- An alle, die einen Glauben haben 203
An alle, die sich keiner Religion zugehörig
fühlen 207
An die Mönche und Nonnen 213
An alle, die ein kontemplatives Leben
führen 220
An alle, die von großem Glauben erfüllt
sind 221
An alle, die anderen Religionen gegenüber
offen sind 225
An alle, die Buddhisten werden wollen 228
An alle, die den Buddhismus praktizieren 234

Zum Schluss 242